

# 目录

1. 封面
2. 版权信息
3. 谨献
4. 推荐语
5. 学习控制焦虑，打下人生基石
6. 前言
7. 亲爱的家长和老师们的  
1. 1
8. 2
9. 3
10. 4
11. 5
12. 给老师和家长们的建议
13. 积极支持高度焦虑儿童的循证策略
14. 推荐阅读
15. 文后



# 片 材 信 息

书

名

焦

虑

变

小

变

小！

第

2  
版  
作  
者  
十  
丽  
·  
又  
恩  
·  
比  
力  
·  
该  
者  
·  
滑  
每

出  
版  
社  
华  
夏  
出  
版  
社  
有  
限  
公  
司  
出  
版  
时  
间

2020-

ISBN

9787508

品

牌

方

华

夏

出

版

社

有

限

公

司

---

本



行  
制  
作  
上  
发  
行

版  
权  
所  
有

侵  
权  
必  
究

片





























---

巴里·M·普里赞

特  
(Barry  
M.  
Prizant ,  
Ph  
D ,  
CCC-  
SLP)

布  
朗  
大  
学  
人  
类  
发  
展  
研

究  
中  
心  
客  
座  
教

授，  
儿  
童  
沟  
通  
项  
目  
主

管，

《SCERTS®

模

式》

(*The*  
*SCERTS®*  
*Model*)

合  
著  
者















---

黛  
安  
娜  
·  
特  
瓦

克  
特  
曼-  
卡  
伦

( Diane  
Twachtman-  
Cullen ,  
Ph  
D ,  
CCC-  
SLP )

《孤  
独  
症  
谱  
系



季

刊》

(*Autism*

*Spectrum*

*Quarterly*)

主

编























---

朱  
迪

.

恩  
多

(Judy  
Endow,  
MSW)

孤  
独  
症  
顾

问，  
作  
家，  
著  
有  
《巧  
妙

打  
败  
爆  
发  
式  
行

为》

( Outsmarting  
Explosive  
Behavior )

和

《让

孤

独

症

学

生

做

好  
学  
习  
准  
备  
的  
实  
用  
方  
案》

( Practical  
Solutions  
for

Stabilizing  
Students  
With  
Classic

Autism

to

Be

Ready

to

Learn )





























---

米歇尔·加西

亚

.

温

纳

(Michelle

Garcia

Winner,

MA,

CCC-

SLP)

社

交

思

维

®(Social

Thinking®)

创

始  
人，  
著  
有  
《我  
是  
一  
名  
社  
交  
小  
侦  
探》

(You  
Are  
A  
Social

Detective!)

和

《想

想

你，

想

想

我》

( Thinking

About

You

Thinking

About

Me )









---

西  
蒙

.

巴  
伦-  
科  
恩

(Simon  
Baron-  
Cohen,  
Ph  
D)

剑  
桥  
大  
学  
教  
授





















































































































































冯  
斌

2020  
年



8  
月  
4  
日  
于  
纽  
约























































































































































































布伦达·史密斯·迈克尔斯博士

(Brenda  
Smith

Myles,  
Ph.  
D.)

































































































































































































































































卡  
丽





































































































<p>接着找个地方坐下来，用手搓搓腿，再闭上眼睛。现在我感觉到3级觉像回到了2级。</p>	
<p>我还可以想一想让我开心的东西，比如，我的小狗、狮子公仔或是夏天我家住的小木屋。现在我回到了1级。</p>	



























































































































































































































































































# 四月

			1
5 简的生日	6	7	8
12	13	14 博物馆 野外探险	15
19	20 爸爸外出	21	22
26	27	28	29





















































